INDIRIZZO: Liceo delle scienze umane opzione economico sociale

CLASSE: II

MATERIA: Discipline sportive

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 1 | Contenuti |
| Conoscenze di baseFitness e allenamento | * Conoscenza e pratica dei principali schemi motori e andature pre-atlestiche per sport individuali e di squadra..
* Misurazione dell’energia del lavoro e della potenza.
* Metodi e test di misurazione e valutazione.
* Uso del corretto equipaggiamento e partecipazione attiva per la pratica di attività fisica e sportiva.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 2 | Contenuti |
| Sport individualiAtletica leggera | * Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera (concorsi e gare).
* Strumenti e tecniche di apprendimento motorio.
* Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi,
* Specificità dei gruppi muscolari interessati,
* Specificità dei programmi di allenamento.
* Tecniche esecutive e tattiche di gara.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 3 | Contenuti |
| Sport individualiNuoto avanzato | * Strumenti e tecniche di apprendimento motorio
* Specificità dell'esercizio fisico allenante
* Tipi di esercizi
* Specificità dei programmi di allenamento
* Semplici tecniche di soccorso in acqua
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 4 | Contenuti |
| Sport di squadraPallavolo | * Teoria e pratica
* Applicazione nei diversi ruoli
* Strumenti e tecniche di apprendimento motorio
* Specificità dell'esercizio fisico allenante
* Tipi di esercizi
* Specificità dei programmi di allenamenti
* Tecniche esecutive e tattiche di gara
* Arbitraggio e Giuria
* Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Modulo 5 | Contenuti |
| Sport di squadraPallamano | * Teoria e pratica
* Applicazione nei diversi ruoli
* Strumenti e tecniche di apprendimento motorio
* Specificità dell'esercizio fisico allenante
* Tipi di esercizi
* Specificità dei programmi di allenamenti
* Tecniche esecutive e tattiche di gara
* Arbitraggio e Giuria
* Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica
 |

Libri di testo in adozione:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Più movimento - Discipline sportive - Nuova edizione, MARIETTI SCUOLA